

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

*Шаверський Віктор*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

### **Анотації:**

У даній статті було визначено необхідність удосконалення моделі управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді в частині їх психологічної підготовки. У зв'язку із зазначеним була розроблена експериментальна програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Характеристика компонентів розробленої програми психологічної підготовки склали зміст цієї статті.

### **Ключові слова:**

програма, психологічна підготовка, змагальний період, модель управління

The article establishes the necessity for improving the model of education and training process management during the competition season with the focus on psychological training of the qualified handball players. An experimental programme of psychological training of the qualified handball players in the competition season has been designed. The article presents the main characteristics of the above mentioned programme.

programme, psychological training, competition season, management model

В данной статье была определена необходимость усовершенствования модели управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде в части их психологической подготовки. В связи с указанным была разработана экспериментальная программа психологической подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Характеристика компонентов разработанной программы психологической подготовки составили содержание этой статьи.

программа, психологическая подготовка, соревновательный период, модель управления

**Постановка проблеми.** У теорії спортивної діяльності на сучасному етапі, програмування розглядають як один із найбільш ефективних способів формування та реалізації змісту в практичній діяльності певного навчально-виховного процесу [2; 10; 11]. Зумовлено це передусім можливістю суттєво зменшити експромти тренера при відтворенні пропонованого змісту, а значить досягти запланованого результату. У зв'язку із зазначеним була розроблена експериментальна програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Програма – це результат планування, представлений в одному з декількох можливих варіантів, а саме: як план дій тренера, як стислий виклад змісту певного навчально-тренувального матеріалу чи опис алгоритму вирішення поставленого завдання [1, 5]. У свою чергу, програмування – процес підготовки до вирішення поставлених завдань, що передбачає: складання плану вирішення кожного такого завдання у вигляді комплексу послідовних операцій (алгоритмічний опис операцій); опис означеного плану (складання програми); транслявання програми у вигляді послідовних дій (реалізація програми) [2; 11]. Основна мета зазначеного – можливість, окрім вирішення основного завдання, також розширити межі впливу на інші сторони підготовленості спортсменів, зокрема фізичну, технічну, тактичну [2; 4; 6; 8].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що найменш розробленим питанням загальної концепції вдосконалення системи підготовки кваліфікованих гандболістів є вдосконалення програми їх психологічної підготовки.

**Мета дослідження** – поліпшити психологічну, у зв'язку з цим, додатково – спеціальну фізичну підготовленість кваліфікованих гандболістів для максимальної реалізації під час змагань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи інформацію спеціальної літератури [3; 4; 6–8], експериментальну програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді ми розглядали як комплекс заходів, реалізація яких буде сприяти досягненню максимально можливих результатів на змаганнях. Під час розробки програми було враховано особливості мотивації кваліфікованих гандболістів і можливість вирішувати як основне завдання психологічної підготовки, так і другорядні, пов'язані з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, для максимальної реалізації сформованого потенціалу під час змагань (рис. 1).

Вирішення таких завдань відбувалося послідовно: спочатку – під час безпосередньої підготовки до основних змагань, потім – під час їх проведення. Змістом запропонованої програми були адекватні завданням методики (табл. 1). Так, під час безпосередньої підготовки до основних змагань відібрані методики використовували за такими напрямками: у вільний від тренувань час, під час проведення тренувальних занять і відразу після таких занять.

Методики, спортсмени реалізовували самостійно, у вільний від тренувань час, але після оволодіння відповідною технікою, основу яких становили рекомендації спеціальної літератури [2; 3; 7; 10]. Оволодіння методиками відбувалося у вільний час, до початку змагального періоду, а саме під час шестиденного відпочинку після відбірних змагань і впродовж перших двох мікроциклів базового мезоциклу з урахуванням особливостей структури мотивації спортсмена. Враховуючи одержані дані, було сформовано підгрупи спортсменів із однаковими особливостями структури означеної мотивації, проведено усне опитування спортсменів для встановлення наявних у них знань та умінь, пов'язаних із методиками впливу на психічний стан, які були використані у змагальному періоді підготовки. Після цього, враховуючи одержану інформацію та дані спеціальної літератури [4; 7], було розпочато вивчення відібраних методик.

Методика, яку спортсмени використовували у вільний час, а саме зранку після сну, після ранкового тренувального заняття та ввечері безпосередньо перед сном, була спрямована на ви-

## I. Науковий напрям

рішення завдання сприяти більш повному та більш якісному відновленню [2; 3; 7; 8], в основі якої дихальні вправи з акцентом на розслаблення, тривалістю 15–20 хв. із дотриманням усіх умов виконання вправ.

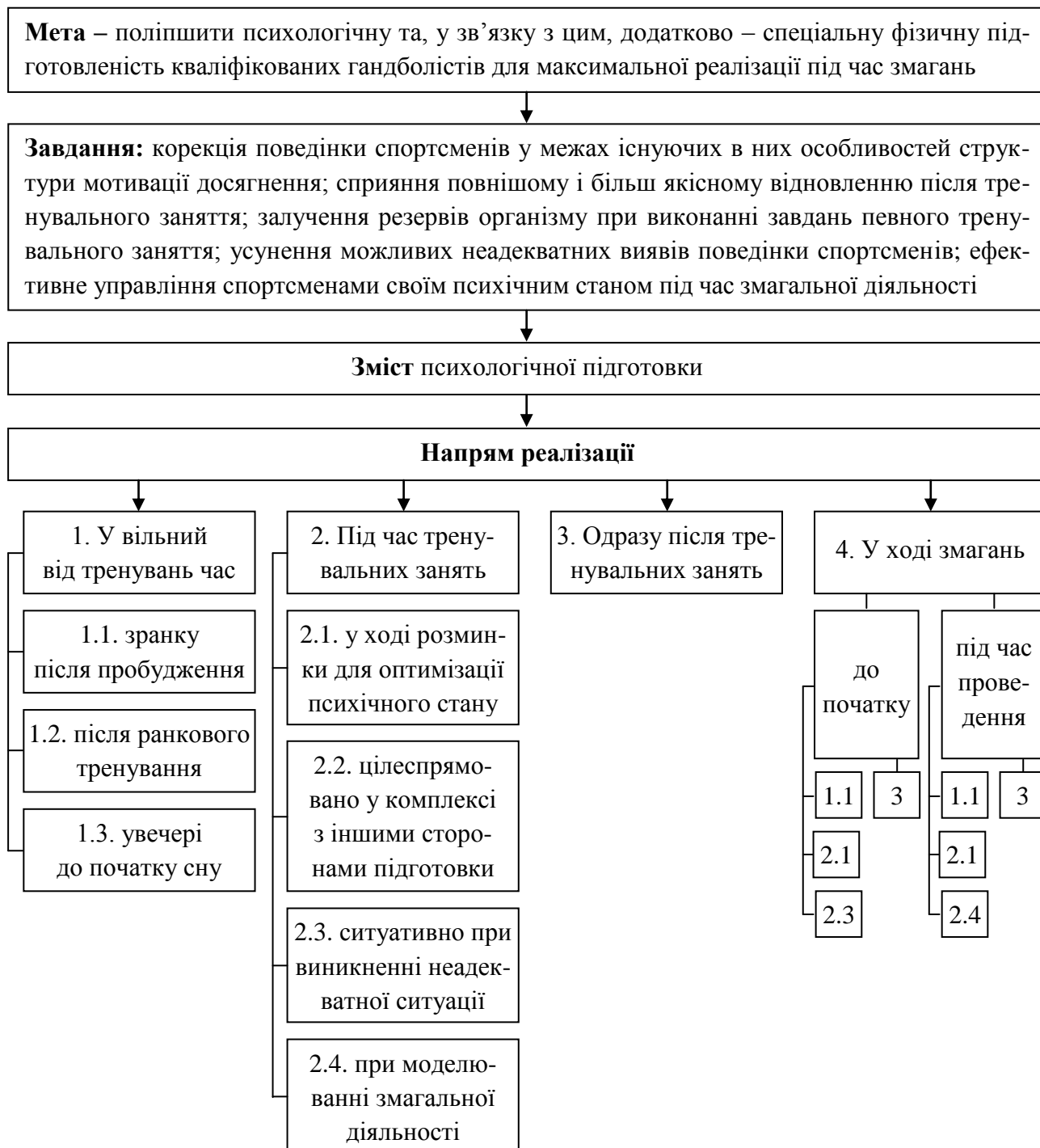


Рис. 1. Структурна модель експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді

Вирішення першого завдання передбачало оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів на початку тренувального заняття. Під час основної частини заняття здійснювалася цілеспрямована психологічна підготовка спортсменів в комплексі з визначеним на конкретне тренувальне заняття з пріоритетом – фізичної, тактичної чи технічної підготовки. Зокрема, під час технічної підготовки основою зазначеного суміжного впливу була методика формування пси-

хологічних умінь і навичок [6; 7; 8; 10], але з корективами, що були зумовлені як психологічними особливостями спортсменів взагалі, так і врахуванням особливостей структури мотивації до досягнення успіху кожного спортсмена, зокрема. При збалансованості мотивів характерними були активність, реалістичність рівня прагнень, планування на середньотермінову та близьку перспективу, розумний і виправданий ризик, а ситуація успіху чи невдачі не пов'язана з сильними хвилюваннями. У зв'язку з цим, у таких спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на максимальний прояв наявних можливостей [6] на основі методики ідеомоторного тренування.

Таблиця 1

## Зміст психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів за визначеними напрямками у змагальному періоді

Завдання програми	Напрямок реалізації	Використана методика
1) сприяння більш повному та якісному відновленню після тренування	у вільний час	Методика дихальних вправ із акцентом на розслаблення
2) корекція стану збудження на початку тренування	під час тренувального заняття	Методика оптимальної розминки
3) залучення резервів організму при виконанні завдань певного заняття: — під час технічної підготовки (домінування мотиву уникнення невдачі) (домінування мотиву досягнення успіху) (збалансованість обох мотивів) — під час фізичної підготовки; — під час тактичної підготовки		формування психологічних умінь і навичок із акцентом на: концентрацію уваги; прогресивне розслаблення; ідеомоторне тренування; формування психологічних умінь і навичок із зазначеними акцентами, експектації тренера (особистісних піказок); експектації тренера
4) усунення можливих неадекватних виявів поведінки спортсмена		експектації тренера, бесіди «life-space interview», «моделювання–повторення»
5) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом під час змагань		формування психологічних умінь і навичок, релаксації на місці, оптимальної розминки, застосування уяви
6) формування конструктивної поведінки спортсмена в межах особливостей структури мотивації досягнення й уникнення: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; — домінування мотиву досягнення — домінування мотиву уникнення — збалансованість обох мотивів	одразу після тренувального заняття	у такій послідовності: самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; у такій послідовності: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; внутрішня мова
7) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом і поведінкою під час змагань:	до початку змагань; під час змагань	використані: у вільний час, під час розминки, ситуативно під час тренувань, одразу після тренувальних занять (у повному обсязі), релаксації на місці, застосування уяви

При домінуванні мотиву до досягнення успіху характерними були: стійкий високий рівень прагнень, самостійність, прагнення до планування майбутнього на тривалий термін, турбота про розвиток власних здібностей і компетенцій у спортивній діяльності. У зв'язку із зазначеним, у такій підгрупі спортсменів під час *технічної підготовки* психологічний акцент робили на зменшення характерного для них психічного напруження, яке було зумовлене високим ступенем налаштованості на обов'язкове досягнення успіху [2–4; 6; 7]. Для цього використовували методику прогресивного розслаблення (в скороченому варіанті).

При домінуванні мотиву уникнення невдачі характерними психологічними особливостями спортсменів були: нестійкість рівня прагнень, схильність до вибору мети, яка за рівнем складності належить до екстремальних, виявляється сумісно з високим рівнем тривожності при виникненні проблемних ситуацій та дефіциті часу дії. Тому під час *технічної підготовки* психологічний акцент робили на послабленні таких негативних проявів [2–4; 6; 7] на основі використання методики концентрації уваги.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *фізична підготовка*, основу суміжного впливу на кваліфікованих гандболістів становили вищезазначені методики, а додатково використовували експектації тренера, передусім «особистісні підказки». Змістом таких експектацій були висловлювання тренера, які відзначалися позитивним і навчальним зворотними зв'язками та були його реакцією на поточні дії спортсмена.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *тактична підготовка*, основу суміжного впливу на психологічну підготовку кваліфікованих гандболістів становили експектації тренера. Зміст таких експектацій залежав від спостережень тренера за діями спортсмена а саме: чи були вони адекватними поставленому завданню, наскільки якісно здійснені, що є причиною відмінного від можливого результату тощо.

Що стосується розминки, то елементи психологічної підготовки, які було використано під час її реалізації, спрямовувалися на оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів. При зниженому емоційному збудженні кілька вправ виконувалися з концентрацією увагу на якості їх виконання, інші вправи виконувалися з акцентом на прояв швидкісних здібностей. Додатково тренер використовував методичні прийоми, які були спрямовані на посилення емоційного збудження спортсмена (підбадьорювання, позитивну словесну оцінку дій спортсмена, музичний супровід (спортсмен через навушники слухав улюблену ритмічну музику). Музичні композиції формувалися заздалегідь самими спортсменами та передавалися тренеру.

У випадку підвищеного емоційного збудження, навпаки, спортсмен під час розминки виконував меншу кількість вправ, з більшою тривалістю, ніж раніше, а основну увагу спортсмен зосереджував на якості виконання, але у різних діапазонах (перемінний неперервний метод), від низької до високої швидкості. Водночас за бажанням спортсмен також міг використовувати музичний супровід, (обраний спортсмени), який відрізнявся повільним темпом і розміреністю.

Вирішення іншого завдання психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів під час тренувальних занять, а саме усунення можливих неадекватних проявів їхньої поведінки, за різних причин, відбувалося ситуативно, у випадку виникнення таких ситуацій [7–10]. Зазвичай, така ситуативна психологічна підготовка відбувалася у двох випадках: при небажанні (відмові) спортсмена виконувати поставлене тренером завдання та, навпаки, при надмірному бажанні, яке проявлялося у виконанні додаткової (незапланованої) роботи та у виконанні завдання з вищою, від визначеної, інтенсивністю тощо.

Вирішували дане завдання одразу після виникнення неадекватної ситуації чи відразу після тренувального заняття. У першому випадку тренер використовував передусім засоби психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Інший передбачав використання експектацій, спрямованих на посилення «Его» спортсмена: тренер «підштовхував» спортсмена до визнання того, що його дії є проблемою [6–9]. Після цього спортсмен переходив до виконання іншого завдання, а після завершення тренувального заняття тренер і спортсмен поверталися до розгляду ситуації, що склалася. Тут акцент робився на розумінні спортсменом мотивації своєї поведінки, потім – на аналізі її наслідків і розмірковуванні над альтернативним способом поведінки в аналогічних умовах.

У випадку неспроможності розв'язати ситуацію, що склалася, одразу після її виникнення, спортсмену пропонувалося виконати інше завдання, а після тренувального заняття тренер повертався до розв'язання означеної ситуації. Для цього використовували методику «life-space interview» [7] на основі бесіди з визначенням комплексу дій спортсмена, які сприятимуть подоланню ситуації, що виникла, для досягнення головної мети – досягнення якомога кращого ре-

зультату на змаганнях. При цьому використовували прийом «модельовання–повторення», що є засобом психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Зокрема, тренер порівнював дії спортсмена з діями та можливостями іншого спортсмена та ставив його в приклад, наголошував на вмінні опановувати себе, зосереджуватися на виконанні поставленого завдання, незважаючи ні на що.

Крім цього, зазначені засоби використовували переважно в комплексі із засобами психодинамічного підходу, оскільки останні сприяють нормалізації емоційної діяльності спортсмена, що досягається усвідомленням причин неадекватної поведінки, яка спричинила негативну ситуацію. У такому випадку тренер сприймав спортсмена таким, яким він є, але не погоджувався з його небажаною поведінкою, а основний акцент робив на бажанні допомогти спортсмену в питанні його самопізнання. Для цього під час бесіди тренер акцентував увагу спортсмена на формуванні в нього здорових уявлень про себе, зокрема, довіряти настановам тренера, бути впевненим у власних відчуттях, здібностях, емоціях, але при цьому контролювати їх прояв.

Вирішення завдання ефективного управління своїм психічним станом у ході змагальної діяльності, відбувалося під час занять, що передбачали модельовання такої діяльності. Основу психологічної підготовки становило формування в кожного спортсмена таких умінь: визначати стан своєї психічної активності (надмірне збудження або передстартова апатія (недостатнє збудження)); формувати певну модель реалізації наявних можливостей під час змагань; застосовувати методику «релаксації на місці» [7] або підвищення стану збудження за допомогою «оптимальної розминки» [8; 11]. Змістом останньої були вищезазначені вправи та умови їх виконання, котрі використовували на кожному тренувальному занятті, але під час занять із модельованням змагальної діяльності спортсмен самостійно визначав свій поточний стан і обирав адекватну методику управління ним, – релаксації або підвищення стану збудження.

Методики «релаксація на місці», базується на посмішках, задоволенні від наявної екстремальної ситуації, свідомому «гальмуванні» бажання виконати вправу якнайшвидше, концентрації уваги на даному моменті.

Крім зазначеного, кожний спортсмен формував персональну модель реалізації досягнутих можливостей під час змагальної діяльності спочатку в уяві (суперники, глядачі, місце проведення, змагальна атмосфера) до початку старту. Потім спортсмен використовував оптимальну для поточного психічного стану методику його корекції («релаксація на місці», підвищення стану збудження). Це сприяло підвищенню впевненості спортсмена у своїх можливостях та актуалізації готовності проявити максимальні зусилля під час змагання.

Після завершення ранкового тренувального заняття протягом 35 хв. та після завершення вечірнього тренування протягом 25 хв., було проведено психологічний тренінг з метою формування конструктивної поведінки спортсмена під час змагань. Тренінг використовували впродовж усього змагального періоду, але в зв'язку з різними завданнями виокремили три етапи реалізації. На першому етапі (6 днів відпочинку) до початку тренувальних занять та впродовж перших двох мікроциклів першого (базового) мезоциклу, визначали знання спортсменів щодо використання ними методик управління психічним станом під час підготовки до змагань, а також до початку, під час стартів і після завершення кожного дня змагань. Водночас було сформовано підгрупи спортсменів, з урахуванням особливостей структури їх мотивації; знань і вмінь, пов'язаних з визначеними для кожної підгрупи методиками вирішення поставленого завдання.

На другому етапі (основному), що тривав протягом третього мікроциклу базового мезоциклу, другого (спеціально-підготовчого) і половини третього (передзмагального) мезоциклів, було удосконалено й використано визначені для кожної підгрупи спортсменів методики впливу на їхню поведінку.

На третьому етапі (завершальному), що тривав протягом другої половини передзмагального та першої половини змагального мезоциклів, спортсмени використовували визначені мето-

дики, але з акцентом на формування позитивного судження про результат, якого вони досягнуть на змаганнях, та позитивному налаштуванні на найближче майбутнє.

Зміст психологічного тренінгу складали внутрішні уявлення [4; 7; 8], але з певними особливостями, що залежали від структури мотивації спортсмена. Зокрема спортсмени, в яких домінував мотив уникнення невдач, відзначалися, передусім високим рівнем тривоги; для них також характерно встановлювати собі екстремальні цілі, які знаходяться на межі можливого [10]. У зв'язку з цим, зміст психологічного тренінгу спрямовували на формування навичок знижувати рівень тривоги та підвищувати впевненість в досягненні певної мети [7]. Для вирішення завдань було використано комплекс методик, кожен з яких використовували у певній послідовності: прогресивне розслаблення – 8–10 хв.; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 5–8 хв.; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв.; перші дві методики – відповідно 5–6 та 5 хв. Такий психологічний тренінг був спрямований на досягнення максимального розслаблення та зниження тривоги задля підвищення впевненості, зосередженості, розкутості у діях.

У спортсменів із домінуванням мотиву до досягнення успіху, зміст тренінгу спрямовувався на підвищення концентрації уваги, зосередженості, формування вміння розслаблюватися задля зміщення меж у постановці мети (від вираженої, з розрахунком – до більш високої, що виходила за межі вираженої) та її фіксації у свідомості як базової, тобто на рівні переконання спортсмена у спроможності її досягти. Для цього використовували аналогічні методики, але реалізовували їх у дещо іншій послідовності: самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв.; прогресивне розслаблення в комплексі з психічною релаксацією – 8–10 хв.; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв.; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 7–9 хв.

У підгрупі спортсменів, які відзначалися збалансованою структурою мотивації до досягнення успіху та уникнення рівня тривоги, під час психологічного тренінгу використовували такі самі методики, але додатково – методику внутрішньої мови, в такій послідовності: прогресивне розслаблення – 8–10 хв.; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 5–8 хв.; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 10–12 хв.; методика внутрішньої мови – 7–8 хв.

Тривалість вечірнього психологічного тренінгу, була меншою порівняно з тривалістю після ранкового тренувального заняття. Виконання кожної методики було зменшено на 1–2 хв.

Упродовж змагального мезоциклу психологічну підготовку кваліфікованих гандболістів розглядали як двоетапну. На кожному етапі застосовували методики, які становили зміст психологічної підготовки у попередніх мезоциклах із тією різницею, що реалізовували їх вибірково, а саме виходячи зі спрямованості. Зокрема, на першому етапі (до початку змагань) використовували методики психологічної підготовки, які спортсмени використовували у вільний час, у ході розминки й ситуативно під час тренувальних занять, а також у повному обсязі методики, що використовувалась одразу після тренувальних занять (рис. 1).

На другому етапі (безпосередньо під час проведення змагань) спортсмени використовували ті самі методики, за винятком методики, яку застосовували ситуативно, натомість активно зреалізовувалась методика, що становила основу тренувальних занять із моделювання змагальної діяльності.

Отже, розроблена програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді враховувала особливості структури їхньої мотивації до досягнення успіху та уникнення рівня тривожності, сучасні методи впливу на відповідні якості й здібності, а також повністю узгоджувалася з іншими компонентами апробованої на першому етапі педагогічного експерименту моделі безпосередньої підготовки спортсменів до основних змагань.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про принципову можливість використання програми психологічної підготовки для підвищення ефективності тренувальної та змагальної

діяльності кваліфікованих гандболістів. Вплив програми психологічної підготовки має стимулюючий ефект на деякі прояви спеціальної фізичної підготовленості.

Отримані дані, а також накопичений значний досвід використання програми психологічної підготовки в умовах змагальних мікроциклів дозволив включити її в програму навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів на всіх етапах багаторічного тренування.

### Список використаних літературних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / Ахметов Рустам Фагимович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2006. – 39 с.
2. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
3. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. ... докт. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / Дорошенко Едуард Юрійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2014. – 44 с.
4. Коробейников Г. В. Психофизиология деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 126 с.
5. Кутек Т. Б. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменів / Т. Б. Кутек // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 1 / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Житомир : ТОВ «Планер», 2016. – С. 336–347.
6. Малкин В. Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена / В. Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 33–36.
7. Малхазов О. Р. Психология та психофізіологія управління руховою діяльністю / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
8. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособ. для студ. вузов / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2000. – 512 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2013. – 624 с.
10. Ширковец Е. А. Оперативное управление и коррекция в программируемых тренировочных экспериментах / Е. А. Ширковец. – М. : ВНИИФК, 2003. – 184 с.